الحد من التغيرات في حاستي الشم والذوق

يعد فقدان حاسة التذوق أو شم رائحة الطعام إحدى أبرز الآثار الجانبية الناتجة عن كلا من العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، الأمر الذي يؤدي إلى الإحساس بطعم معدني لاسيما عند تناول اللحوم. وهذه الأعراض تزول تدريجياً بمجرد التوقف عن العلاج .

قد تساعد النصائح التالية في التغلب على هذه المشكلة:

- التركيز على تناول الأطعمة ذات النكهة القوية: مثل الليمون والبرتقال .والتوقف عن تناولها في حال حدوث تقرحات في الفم
- تناول الأطعمة ذات المذاق والرائحة والمنظر المحببة للشخص . و يمكن تعزيز نكهة الأطعمة بإضافة البصل والتوابل المعززة للنكهة .
- يفضل نقع اللحوم الحمراء بالخل والليمون والتوابل أو الصلصات الجاهزة لفترة قبل طبخها، وفي حالة استمرار الإحساس بالطعم المعدني عند تناولها يمكن استبدال اللحوم الحمراء بالسمك أو البيض او الدجاج أو منتجات الألبان
- في حالة عدم تقبل رائحة أو طعم الاطعمة المطبوخة مثل :الحساء واليخنة، يمكن تناول الأطعمة الغير مطبوخة مثل السندوتشات والمعجنات أو الأطعمة الباردة مثل :المهلبية والجلي .
- في حال كانت رائحة الطعام نفاذة بحيث تشكل مصدر إزعاج فيفضل تناول الطعام في درجة حرارة الغرفة.

Limiting the Changes in the Senses of Taste or Smell

One of the common side effects of chemotherapy and radiation therapy is the loss of the sense of taste or smell of food e.g. the metallic taste commonly associated with meat consumption.

Nutritional Tips to Reduce these Symptoms:

- Concentrate on foods that has strong flavor such as lemon and orange flavor except when you have mouth sores.
- Try to consume food that has your favorite flavor, aroma and appearance. You can enhance the flavor by adding onion and spices.
- It is preferred to marinate red meat in lemon, vinegar or spices or dressing sauces before cooking it. You can replace red meat with diary products, fish, egg and chicken in case that you still have the metallic taste when consuming the red meat.
- In case that you did not tolerate the smell or flavor of the cooked food such as stews and soup, then you can replace them with uncooked food such as sandwiches and pastries or cold food such as jelly and pudding.
- If you are uncomfortable with the strong smell of food it’s preferable to consume foods in room temperature.